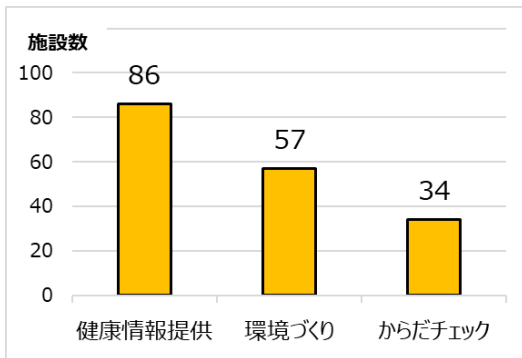


せんなん健康チャレンジウィーク 2023

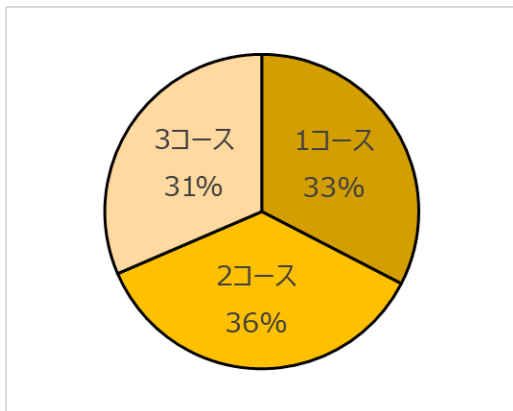
実施状況報告

今年度のチャレンジには 延べ **89** 施設の参加をいただきました
たくさんの御参加ありがとうございました

●みなさまの参加状況



▲参加コース内訳



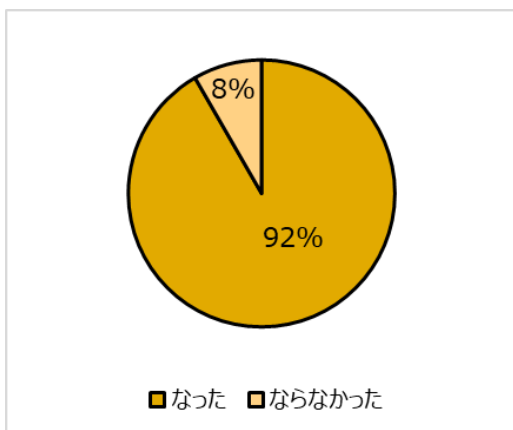
▲参加コース数

- ◇ 今年度も「健康情報提供」「からだチェック」「からだにやさしい環境づくり」の3コースでチャレンジしました。一番参加が多かったのは、「健康情報提供」コースでした。リピート参加が多い本チャレンジ、今年はみなさん、どのチャレンジで参加されましたか？
- ◇ 実は、参加施設の67%が2コース以上のチャレンジで参加しています。(昨年度より増加しています!!)「健康情報提供と環境づくり」「健康情報提供とからだチェック」のように、年毎で組み合わせを変えれば、継続参加で陥りがちな「マンネリ化」防止にも役立ちます。
- ◇ 「からだにやさしい環境づくり」コースでは、社内体力測定会やごみ拾いウォーキング等の独自イベントに取り組まれているところもありました。チャレンジを機会に、ますます健康づくりの取組が広がりそうですね！

健康づくり&環境整備
一挙両得！



●実施報告から



▲ チャレンジウィークが従業員等の健康づくりを推進するきっかけとなったか

- ◇ 36施設から実施報告をいただきました。回答いただいた施設には「チャレンジ達成証」を交付いたします。ありがとうございました。
- ◇ 回答施設の92%から「チャレンジウィークが従業員等の健康づくりを推進するきっかけとなった」と回答いただきました。「当直時にポスターを見て話題にしていた」「チェックシートを利用して自己チェックをしていた」「各々で興味を持った内容にチャレンジしていた」等、チャレンジ参加の効果を実感されたようです。
- ◇ 健康づくりは「地道な継続が大事」との声もいただきました。実施報告を参考に、皆さんが継続して参加したくなるような魅力あるチャレンジにしていきますので、来年度も引き続き御参加ください！

●来年度、是非御参加ください！「歩数アップチャレンジ」

- ◇ 「歩数アップチャレンジ」は、県全体で実施している健康づくりイベントです。3人1組でチームを作り、チームごとにコースを選んで期間中の目標歩数の達成を目指します。
- ◇ 今年度は、令和5年10月1日から11月30日までの2か月間、全部門あわせ1526チーム・4578名が参加しました。
- ◇ 他の地域のみなさんと、楽しく健康づくりに取り組めると好評です。次回開催時は、是非御参加ください！



※施設・団体単位で、歩数アップチャレンジに参加いただくと、当所「健康チャレンジウィーク」の「からだにやさしい環境づくり」コースにもエントリーできます。

★ 今年度の取組状況等は、


下記、宮城県ホームページ「歩数アップチャレンジ2023」のページを御覧ください。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu2023yop.html>

●お知らせ

働き盛り世代の健康づくりに「出前講座」を活用しませんか？

- ◇ 健康チャレンジウィーク後、何か健康づくりに取り組みたい！とお考えの皆さま、宮城県仙南保健福祉事務所の「出前講座」はいかがですか？
- ◇ 保健師や管理栄養士等が皆さまの職場にお伺いして、健康づくり全般に関する講話を実施します。
内容は、従業員の健康課題や御要望に応じて調整可能です。
(実施の日程や時間も御要望に応じます)
- ◇ 今年度は、出前講座を依頼いただくことが増えてきました。
出前講座が気になる方、是非お気軽にお問い合わせください！

利用は
無料 



★ 申込書等は、

下記、宮城県仙南保健福祉事務所ホームページ「出前講座」のページを御覧ください。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/demaekouza.html>

発行:宮城県仙南保健所 成人・高齢班 0224-53-3120